

手動

さけムニエル&焼き野菜



加熱の目安

加熱：約25分

1回に作れる分量

4人分

手動

オーブン

230℃
加熱：32～42分

使用付属品



角皿 中段・下段

警告



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

中段メニュー さけムニエル 材料・作りかた

材料	4人分(4切れ)
生さけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

1. テーブルプレートを取り外し、**中段メニュー**を載せた角皿を**中段**に入れ、**下段メニュー**を載せた角皿を**下段**に入れる。
2. **オーブン** **予熱無** **2段** **230℃** **32～42分**で加熱する。

作りかた

1. 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** **200W** **約1分30秒**で加熱して溶かす。
2. さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
3. アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた角皿に②を並べ、全体に①を振りかける。

下段メニュー 焼き野菜 材料・作りかた

材料	4人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	530g

① アンチョビ(みじん切り)	小さじ1
① スタッフトドオリーブ(みじん切り)	3個
① オリーブ油	大さじ1
① 白ワインビネガー	小さじ2
① レモン汁	小さじ1
① 塩、こしょう	各少々

作りかた

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. 角皿に①を広げてのせる。
3. 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

2品同時オープンのコツ

角皿を使い、皿受棚の中段と下段に入れ、2段で焼く

それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。角皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。

中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

角皿にアルミホイルを敷いて

取り出しやすく、掃除が楽になります。

野菜などの火の通りにくい物は

あらかじめ下ごしらえをしておきます。

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります